Was drin ist für dich: Verstehen, wie Sexualität, Identität und Trauma zusammenhängen.

Liebe und Sexualität sind ein wichtiger Teil unserer Identität. Und vor allem machen sie natürlich Spaß und bereichern das Leben. Im Idealfall. Denn liegt ein psychisches Trauma vor, können Sex und Liebe auch zur Qual werden: Für Traumatisierte bringen sie oft nur Schmerz, Angst und unerfüllte Sehnsucht. Wie kann ein und dieselbe Sache für die einen so schön und für die anderen so leidvoll sein?

In den Blinks zu Liebe, Lust und Trauma (2019) erfährst du, wie Liebe, Sexualität und Identität zusammenhängen und wie psychische Traumata diesen Zusammenhang stören. Wir erforschen, wie Traumata entstehen und wie sie sich auf die Psyche, die Identität und Sexualität der Betroffenen auswirken. Außerdem gehen wir der Frage nach, wie man mit Psychotraumata umgehen und sie behandeln kann. Dazu stellen wir dir die von Franz Ruppert entwickelte Identitätsorientierte Traumatherapie vor, mit der selbst schwer traumatisierte Menschen wieder auf die Beine kommen können.

Außerdem wirst du in diesen Blinks herausfinden,

welche Tiere gern masturbieren,
warum Matriarchate glücklich machen und
weshalb die wenigsten von uns wirklich sexuell frei sind.

Für den Menschen ist Sexualität mehr als nur reine Fortpflanzung.

Alles, was lebt, will sich vermehren. Das ist das Grundprinzip des Lebens und Existenzvoraussetzung aller lebenden Organismen.

Die einfachste Art der Vermehrung ist die ungeschlechtliche: Zellen pflanzen sich fort, indem sie sich teilen, viele Pflanzen vermehren sich durch Knospen, Knollen oder Ausläufer. Bei dieser Art der Fortpflanzung sind die Nachkommen genetisch identisch mit den elterlichen Lebewesen.

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Sexualität ist da schon komplexer, denn hier kommen zwei Geschlechter ins Spiel. Durch die Kombination der verschiedenen Gene entstehen dabei Nachkommen, die sich genetisch von den Eltern unterscheiden. Das heißt: Sie haben ein neues Genom, das je zur Hälfte aus den väterlichen und mütterlichen Genen besteht.

Sexualität sichert das Fortbestehen unserer Art. Aber wozu empfinden wir dann überhaupt Lust beim sexuellen Akt? Wieso gibt es Selbstbefriedigung oder Verhütungsmittel, die Sex ohne Fortpflanzung ermöglichen? Weil Sexualität eben nicht allein der Fortpflanzung dient. Sie hat auch einen Wert an sich.

Lust und Erregung vor und während des Sexualaktes sowie der Orgasmus am Ende sind so wertvoll, dass die Fortpflanzung dabei oftmals gar keine Rolle spielt. Das ist übrigens auch bei einigen Tierarten der Fall. Unter Bonobos etwa, einer Affenart, ist Masturbation eine gängige Praxis.

Die menschliche Sexualität besteht allerdings nicht nur aus Masturbation und Geschlechtsverkehr. Von Geburt an sind wir sexuelle Wesen. Die Sexualität ist nicht auf den Geschlechtsakt reduziert, sondern prägt unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und Gedanken.

Das Einsetzen der Geschlechtsreife in der Pubertät etwa wirkt sich unter anderem auch auf die Psyche aus: Geschlechtshormone sorgen dafür, dass wir unser Umfeld plötzlich stark sexualisiert wahrnehmen und dadurch andere Prioritäten setzen. Plötzlich wirken Gleichaltrige, die man vorher „doof“ fand, anziehend und interessant.

Darüber hinaus sind auch bestimmte Verhaltensweisen Teil unserer Sexualität, zum Beispiel das Vergleichen mit anderen Menschen des gleichen Geschlechts oder das Werben um Menschen des anderen Geschlechts.

Sexualität ist also mehr als nur Sex und Sex ist mehr als reine Fortpflanzung. Aber welche Rolle spielt eigentlich die Liebe dabei?

Die Entwicklung von Sexualität und Liebe beginnt schon in der Kindheit und wird später in Partnerschaften auf die Probe gestellt.

Liebe und Sexualität machen das Leben für die meisten Menschen lebenswerter. Sie können aber auch stark belasten. Wie konstruktiv oder destruktiv wir beides leben, hängt maßgeblich von unserer frühen Beziehung zu unseren Eltern ab.

Vor allem die frühe Mutter-Kind-Beziehung hat großen Einfluss darauf, ob wir eine gesunde Sexualität entwickeln und unser Liebespotenzial im Erwachsenenalter optimal entfalten. Wenn die Mutter und später auch der Vater ihrem Kind genügend liebevolle Fürsorge schenken, wird diese instinkthafte Zuwendung mit dem Ich des Kindes verknüpft. So entwickelt es ein grundlegendes Vertrauen, dass es geliebt und wertgeschätzt wird.

Bleibt die frühe Liebe jedoch aus, kann das schwerwiegende Folgen für spätere Beziehungen haben. Viele Menschen, denen in ihrer Kindheit nicht genügend Zuwendung geschenkt wurde, neigen dazu, sie stattdessen von ihren Beziehungspartnern einzufordern. Eine solche Verlagerung von Gefühlen nennt man Projektion: Der Wunsch nach emotionaler Nähe, der eigentlich einem Elternteil gilt, wird auf den Partner übertragen.

Und noch weitere Dinge können Beziehungen auf die Probe stellen. Da wäre zum einen das leise Gefühl der Enttäuschung, wenn die Phase des Verliebtseins endet und der Alltag einsetzt. Was vorher aufregend war, droht plötzlich seinen Reiz zu verlieren. Und auch Kinder können zur Herausforderung für eine Beziehung werden. Sie erfordern viel Zeit und Energie, sodass das Liebesleben nicht selten in den Hintergrund gerät, was oftmals zu Frustration aufseiten der Eltern führt.

Solche Schwierigkeiten können in jeder Beziehung auftreten. Entscheidend ist, wie man damit umgeht. Verhält sich jemand in einer schwierigen Phase besonders destruktiv, könnte das ein Hinweis auf ein zurückliegendes Trauma sein. Wer sich nach

Abklingen der ersten Verliebtheit beispielsweise direkt in die nächste Beziehung stürzt, sollte sich fragen: Was hat mein Verhalten mit meiner Biografie zu tun? Wiederhole ich Verhaltensmuster aus meiner Kindheit? Suche ich vielleicht bei anderen jene Zuneigung und Bestätigung, die meine Eltern mir versagt haben?

Die Entwicklung von Sexualität und Liebe beginnt schon in der Kindheit und wird später in Partnerschaften auf die Probe gestellt.

Liebe und Sexualität machen das Leben für die meisten Menschen lebenswerter. Sie können aber auch stark belasten. Wie konstruktiv oder destruktiv wir beides leben, hängt maßgeblich von unserer frühen Beziehung zu unseren Eltern ab.

Vor allem die frühe Mutter-Kind-Beziehung hat großen Einfluss darauf, ob wir eine gesunde Sexualität entwickeln und unser Liebespotenzial im Erwachsenenalter optimal entfalten. Wenn die Mutter und später auch der Vater ihrem Kind genügend liebevolle Fürsorge schenken, wird diese instinkthafte Zuwendung mit dem Ich des Kindes verknüpft. So entwickelt es ein grundlegendes Vertrauen, dass es geliebt und wertgeschätzt wird.

Bleibt die frühe Liebe jedoch aus, kann das schwerwiegende Folgen für spätere Beziehungen haben. Viele Menschen, denen in ihrer Kindheit nicht genügend Zuwendung geschenkt wurde, neigen dazu, sie stattdessen von ihren Beziehungspartnern einzufordern. Eine solche Verlagerung von Gefühlen nennt man Projektion: Der Wunsch nach emotionaler Nähe, der eigentlich einem Elternteil gilt, wird auf den Partner übertragen.

Und noch weitere Dinge können Beziehungen auf die Probe stellen. Da wäre zum einen das leise Gefühl der Enttäuschung, wenn die Phase des Verliebtseins endet und der Alltag einsetzt. Was vorher aufregend war, droht plötzlich seinen Reiz zu verlieren. Und auch Kinder können zur Herausforderung für eine Beziehung werden. Sie erfordern viel Zeit und Energie, sodass das Liebesleben nicht selten

in den Hintergrund gerät, was oftmals zu Frustration aufseiten der Eltern führt.

Solche Schwierigkeiten können in jeder Beziehung auftreten. Entscheidend ist, wie man damit umgeht. Verhält sich jemand in einer schwierigen Phase besonders destruktiv, könnte das ein Hinweis auf ein zurückliegendes Trauma sein. Wer sich nach Abklingen der ersten Verliebtheit beispielsweise direkt in die nächste Beziehung stürzt, sollte sich fragen: Was hat mein Verhalten mit meiner Biografie zu tun? Wiederhole ich Verhaltensmuster aus meiner Kindheit? Suche ich vielleicht bei anderen jene Zuneigung und Bestätigung, die meine Eltern mir versagt haben?

Eine gesunde Identität sagt „Ja“ zum eigenen Dasein und der eigenen Sexualität.

Wer bin ich? Was will ich? Wie wurde ich zu dem Menschen, der ich heute bin? Viele Grundfragen des individuellen Daseins drehen sich um das Ich. Dieses mysteriöse Ich entzieht sich jedoch oftmals der eigenen Wahrnehmung.

Viele Menschen versuchen sich ihrer Identität daher über Abgrenzungen zu nähern. „Ich will niemals so werden wie mein Vater“ oder „Sehe ich besser aus als die Ex meines Partners?“ Mit solchen Vergleichen kommt man der eigenen Identität jedoch nicht näher. Ganz im Gegenteil: Sie lenken den Fokus weg vom eigenen Ich und richten ihn stattdessen auf andere Menschen. Somit entgeht einem unter Umständen, wer man wirklich ist oder sein könnte.

Außerdem stellen wir uns in ständige Konkurrenz zu unseren Mitmenschen, wenn wir unser Identitätsgefühl von Vergleichen abhängig machen. Dadurch müssen wir andauernd um unsere Position fürchten, was eine Menge Stress erzeugen kann.

Eine gesunde Identität entwickelt man nicht, indem man „Nein“ sagt, zu dem, was ein anderer ist oder darstellt, sondern indem man „Ja“ sagt zum eigenen Dasein. Aber was ist Identität eigentlich genau?

Die Identität, so Ruppert, besteht aus der Summe aller Erfahrungen eines Menschen sowie der Art, wie er als Subjekt auf diese Erfahrungen reagiert. Auch unbewusste Erfahrungen während der Schwangerschaft, der Geburt oder im Säuglingsalter formen die Identität. So kann zum Beispiel eine frühe Trennung von der leiblichen Mutter die Identität eines Kindes dauerhaft prägen. Dies ist etwa bei einer Leihmutterschaft der Fall.

Eine gesunde Identität nimmt das eigene Leben bedingungslos an. Wenn wir „Ja" zu uns selbst sagen, kann unsere Identität uns Kraft und Lebensfreude spenden. Nur so ist es möglich, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und unabhängig von anderen zu existieren.

Sobald wir aufhören, uns mit anderen zu vergleichen oder von ihnen abzugrenzen, besitzen wir die Freiheit, uns selbst kennenzulernen. Erst dann können wir auch beginnen, die Entwicklung unserer sexuellen Identität nachzuvollziehen – nicht zu verwechseln mit sexueller Orientierung! Hierbei helfen die folgenden Fragen:

Was will ich, was sind meine Bedürfnisse? Wie empfinde ich meinen Körper? Fühlt er sich mir zugehörig an oder fremd? Kann ich meine Sexualität als Teil meiner selbst annehmen, unabhängig von Geschlecht und gesellschaftlichen Erwartungen? Wenn nein: Was hindert mich daran? Und was könnte mir dabei helfen?

Doch nicht nur wir selbst, auch unser Umfeld kann sich auf die Entwicklung unserer Identität auswirken.

Auch die Gesellschaft, in der wir leben, hat Einfluss auf unsere Sexualität.

Laut Franz Ruppert gibt es nicht nur traumatisierte Individuen, sondern auch traumatisierte und dadurch traumatisierende Gesellschaften. Was auch immer man von dieser Theorie hält: Fest steht, dass sich unser Umfeld auf unsere Sexualität auswirkt.

Extrem patriarchale Gesellschaften zum Beispiel behindern die Entwicklung der sexuellen Identität. In solchen Gesellschaften kommt den Männern eine Machtposition zu, wodurch ein Ungleichgewicht entsteht. Das kann extreme Ausmaße annehmen, wie das Beispiel von Zwangsehen zeigt: Das männliche Familienoberhaupt sucht einen Ehepartner für die Tochter aus, ohne dass sie irgendein Mitspracherecht hat. Oft verlangt der zukünftige Bräutigam sogar die Jungfräulichkeit seiner Braut.

Durch solche Traditionen und Praktiken werden Frauen traumatisiert, denn sie werden unterdrückt und von Anfang an in eine Opferrolle gezwungen. So entsteht ein Teufelskreis systematischer sexueller Traumatisierung: Unter der Erziehung traumatisierter Mütter können die Kinder ihre sexuelle Identität nicht frei entfalten und ziehen ihrerseits wiederum traumatisierte Kinder groß. Jungen wachsen in eine Täterhaltung hinein, Mädchen in eine Opferrolle.

Patriarchale Gesellschaftsstrukturen sind jedoch nicht nur in Ländern zu finden, die Zwangsehen erlauben. Auch in vermeintlich progressiveren Ländern kommen Kinder meist früher oder später mit den tradierten Geschlechterrollen einer patriarchal geprägten Gesellschaft in Kontakt.

Eine Ausnahme von diesem Zyklus sexueller Vorbestimmtheit bilden die wenigen traditionellen Matriarchate der Welt, wie zum Beispiel das Volk der Mosuo in China. Hier bleiben die Männer im Haushalt ihrer Mutter und helfen bei der Erziehung der Kinder, und zwar nicht nur der eigenen. Ehen in dem Sinne, wie wir sie kennen, gibt es nicht. Stattdessen werden sogenannte Besuchsbeziehungen geführt, die beiderseits jederzeit aufgelöst werden können.

In einem solchen System werden Mädchen und Frauen nicht zum Besitztum von Männern degradiert. Sie sind in jeder Hinsicht unabhängig – auch ökonomisch – und können ihre Sexualität frei entfalten.

In den oberflächlich fortschrittlichen Gesellschaften dagegen ist die Sexualität noch lange nicht komplett befreit. Zwar haben diverse Sexualtheorien und gesellschaftliche Befreiungsbewegungen Zwänge und Normen weitestgehend abgeschafft. Die 68-er Bewegung etwa propagierte die „freie Liebe“ und verstand die Sexualaufklärung als wichtigen Teil des Kampfes für individuelle Freiheit.

Allerdings haben wir heute ein neues Problem: Statt wie früher von Religion und Moral kontrolliert zu werden, ist Sexualität in modernen Gesellschaften zur Ware geworden – ein Mittel zum Zweck. Die Kosmetikindustrie etwa vermarktet ihre Produkte, indem sie sexuelle Attraktivität als sozialen Wettbewerbsvorteil anpreist. Durch diese Zweckentfremdung der Sexualität findet laut Ruppert eine kollektive Traumatisierung statt.

Ein Trauma spaltet die Psyche der betroffenen Person.

Die menschliche Psyche funktioniert ähnlich wie ein Computer. Sie ist ständig damit beschäftigt, Informationen zu verarbeiten. Dabei kann es passieren, dass die Rechenkapazität überschritten und die Psyche überfordert wird. Die Folge: ein Systemabsturz. Genau das passiert bei einem Psychotrauma.

Eine Traumatisierung ist die Folge von Erfahrungen, die von der Psyche nicht bewältigt werden können. Das kann zum Beispiel die Aufnahme widersprüchlicher Informationen sein. Angenommen, ein Kind wird von seinen Eltern geschlagen, glaubt aber gleichzeitig fest daran, geliebt zu werden. Dieses Kind wird nicht in der Lage sein, mit den gegensätzlichen Annahmen umzugehen und beide in sein Selbstbild zu integrieren.

Infolgedessen greift eine Art Notfallmechanismus und die betroffene Person, in dem Fall das Kind, wird in einen Zustand der Ohnmacht versetzt und unterwirft sich der Bedrohung. In der Regel geht dieser Zustand mit bestimmten körperlichen Reaktionen einher.

Durch Hormone und Neurotransmitter werden Emotionen und körperliche Empfindungen in der überfordernden Situation betäubt. Aus diesem Grund empfinden viele Opfer sexuellen Missbrauchs beispielsweise keinen Schmerz oder Ekel während des traumatisierenden Geschehens. Kurz gesagt: Sie spüren sich selbst nicht mehr.

Hinzu kommt eine geistige Abwesenheit. Die Betroffenen nehmen ihre Realität nicht mehr vollständig wahr, was auch der Grund dafür ist, dass sich viele Opfer später nicht mehr richtig an das Erlebte erinnern.

Die traumatisierende Situation mag irgendwann ein Ende haben, doch die Folgen können einen Menschen noch Jahre und Jahrzehnte später beeinflussen. Statt in den Normalzustand zurückzukehren, reagiert die Psyche auf das überfordernde Erlebnis, indem sie sich in drei Teile spaltet. Die geistige Einheit des Menschen geht damit verloren und die Realität wird von nun an auf dreifach unterschiedliche Weise erlebt.

Der gesunde Anteil des Betroffenen kann weiterhin funktionieren und die Realität so wahrnehmen, wie sie ist. Jedoch nur, solange er nicht mit den Erinnerungen an das Trauma konfrontiert wird.

Ein zweiter Teil der Psyche befindet sich im Trauma-Zustand. Dieser traumatisierte Teil kann durch bestimmte Reize getriggert, also aktiviert werden. Geschieht das, findet eine Retraumatisierung statt: Das traumatisierende Erlebnis wird im Geist erneut durchlebt. Ein entsprechender Reiz könnte zum Beispiel ein spezieller Geruch sein, der unvermittelt Erinnerungen an das traumatische Erlebnis wachruft.

Der dritte Teil schließlich ist der Trauma-Überlebensanteil. Dieser versucht, das Trauma zu leugnen und zu verdrängen. Er lebt in einer Scheinwelt, in der das überfordernde Erlebnis nie stattgefunden hat.

Ein sexuelles Trauma ist meist kein Einzelfall, sondern Teil eines Teufelskreises.

Jeder Mensch kann Opfer einer Vergewaltigung werden oder ein sexuelles Trauma erleiden. Allerdings kommen die meisten sexuellen Psychotraumata nicht vereinzelt vor, sondern sind oftmals Bestandteil einer ganzen Reihe überfordernder Erfahrungen.

Franz Ruppert hat für diesen Sachverhalt den Begriff der Psychotrauma-Biografie geprägt. Typischerweise beginnt sie mit dem Trauma der Identität: Laut Ruppert spüren ungewollte Babys schon im Mutterleib die Ablehnung ihrer Mutter. Infolge dieses Traumas können sie keine gesunde Identität entwickeln, sondern spalten ihr eigenes Ich sowie die Liebe zu sich selbst ab, um sich zu schützen.

Auf dieses erste Trauma folgt nicht selten das Trauma der Liebe. Kinder, die sich von ihren Eltern nicht gewollt fühlen, fangen früh an, um die Liebe zu ringen. Da ihnen die Grundüberzeugung fehlt, geliebt und wertgeschätzt zu werden, versuchen sie stets zu gefallen und begeben sich dadurch in eine permanente Abhängigkeit zu den Eltern. Im Erwachsenenalter können solche Menschen schlecht allein sein und suchen sich besonders enge Bindungen, um ihre Verlassensängste zu kompensieren.

Das sexuelle Trauma stellt die dritte Stufe der Psychotrauma-Biografie dar, falls es innerhalb der Familie stattfindet. Die Betroffenen sind durch die bereits erlittenen Traumata bereits so verletzlich, abhängig und innerlich gespalten, dass Täter es oftmals leicht mit ihnen haben. Jemand, der gerade ein Trauma der Liebe durchlebt, ist beispielsweise besonders anfällig für Annäherungsversuche eines Täters oder einer Täterin, weil seine Sehnsucht nach Liebe und Zuwendung ihn quasi blind macht.

Abgesehen davon werden Trauma-Opfer nicht selten selbst zu Tätern. Ruppert ist sogar der Meinung, dass jeder Trauma-Täter vorher selbst Opfer einer Traumatisierung war. Indem Opfer zu

Tätern werden, traumatisieren sie jedoch nicht nur einen anderen, sondern gleichzeitig auch sich selbst. Die gesunden Teile ihres Selbst können schließlich immer noch Scham und Schuld empfinden, Gefühle die nach einer Täterschaft wiederum abgespalten werden müssen. Täter handeln folglich nur noch aus ihrem Überlebens-Ich-Anteil heraus, der ihre Täterschaft leugnet und sich selbst und anderen weismachen will, er sei Opfer und kein Täter. Ruppert nennt dies das Trauma der eigenen Täterschaft.

Besonders innerhalb der Familie kann sich durch die Weitergabe sexueller Traumata ein Teufelskreis bilden. Opfer werden zu Tätern, deren Opfer wiederum neue Traumata auslösen. Auf diese Weise können Traumata über Generationen hinweg weitergegeben werden. Wie bricht man aus solch einem Teufelskreis aus?